



von Horst Gabriel



Hähnchenbrustfilet in pikanter Pilzrahmsoße, dazu ein frischer Salat

Zutaten für drei Personen

Hauptgericht	
Hähnchenbrustfilet	300 g
Pilze	250 g
Paprika (rot, gelb)	2
Tomaten	3
Zwiebeln	3
Frischkäse	1/4 Becher
Brunch Paprika und Peperoni	1/2 Becher
Schlagsahne	1/2 Becher
Milch	200 ml
Tomatenmark	20 g
Basmati-Reis	1,2 Tasse
Salz	n.Geschmack
Pfeffer	n.Geschmack
Oregano	n.Geschmack
Knoblauch	n.Geschmack

Rotwein	0,7 l
Mineralwasser	1,5 l



1. Hähnchenbrustfilet braten
2. Pilze, Paprika, Zwiebeln, Tomaten klein schneiden
3. Zwiebeln anbraten
4. Pilze, Paprika und Tomaten hinzugeben
5. Schlagsahne, Brunch, Frischkäse, Milch hinzugeben
6. Tomatenmark unterrühren
7. Salz, Pfeffer, Oregano, Knoblauch nach Geschmack
8. Hähnchenbrustfilets hinzugeben
9. Soße bei kleiner Hitze kochen
10. Parallel Basmati-Reis kochen

Salat	
Eisbergsalat	1/2 Kopf
Gurke	1
Rucola	1/2 Portion
Tomaten	3
Paprika	1
Senf	1 Esslöffel
Balsamico-Essig	5 Esslöffel
Essig	1 Esslöffel
Öl	4 Esslöffel
Salz	n.Geschmack
Pfeffer	n.Geschmack



1. Eisbergsalat, Gurke, Rucola, Tomaten, Paprika kleinschneiden
2. Senf, Balsamico-Essig, Essig, Öl mit Salz und Pfeffer zu einem Dressing anrühren
3. 1+2 zusammen mischen

Guten Appetit!